

朝晩はぐっと冷え込み、近づく冬を感じられるようになってきました。体が寒さに慣れていないために、かぜをひいて欠席、早退する子供が見られるようになってきました。着脱しやすい衣服の工夫をし、手洗い・うがい、バランスのよい食事、十分な睡眠に心がけましょう。

全国的にインフルエンザが流行しています。いつでもマスクが着用できるように、ランドセルに予備のマスクを入れておきましょう。また、インフルエンザに罹患した場合は、「インフルエンザ治癒報告書」(ホームページでダウンロード可能)の提出をお願いします。



## あなたの姿勢は大丈夫？

教室で学習する子供たちの様子を見てみると、肘をついたり、足を投げ出したりする姿を、よく目にします。

正しい姿勢で過ごすと、内臓が正しい位置に保たれるため、代謝が高まり、便秘や腰痛、肩こり、肥満の予防にも効果があるとされています。



### やってみよう、正しい姿勢

理想的な座り方の基本は、骨盤がぴんと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションの働きで、重い頭が乗っても、背中や腰の負担が軽くなります。



## こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずーっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

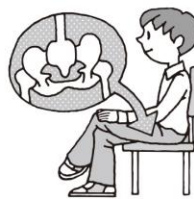
### 背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします



### 足を組む

股関節や骨盤が傾きます



### そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



### 肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中はまっすぐですが、重心は前に移動します



### ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まってしまう



### 足がぶらぶら

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります



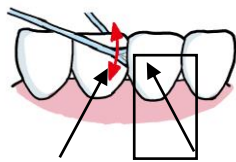


## 11月8日は「いい歯の日」

11月8日は「いい歯の日」。みなさんは、日ごろから自分の歯を大切にしていますか。  
先日、学校歯科医の溝口先生、歯科衛生士さん2名をお招きし、5年生を対象に歯みがき指導をしていただきました。溝口先生から、歯肉炎の原因や特徴、歯みがきのポイント、デンタルフロスの使い方について詳しく教えていただきました。

### 歯みがきのポイント

- ① 鏡を見てみがく。
- ② 歯は2本ずつ、優しく細かくみがく。(1か所20回)
- ③ 歯をみがく順番を決め、3周みがく。
- ④ 歯ブラシは1か月に1回交換する。
- ⑤ 歯と歯の間は、デンタルフロスを使って汚れを取る。  
(フロスは、糸がたわむまで、洗って繰り返し使用できる)



歯と歯の間の側面を、なでるようにみがく

また、おやつを食べるときは、1日1回、時間を決めること、おやつの内容や組み合わせ(砂糖が多く含まれているものを控える、飲み物をジュースからお茶や牛乳に変える等)を考えることも教えていただきました。



### 歯みがき指導で学んだこと・5日間実践しての振り返り

- ・時々、歯肉から血が出ていたのは、歯肉炎のサインだと初めて知った。
- ・今までは、歯ブラシだけで歯をみがいていたけれど、デンタルフロスを使わないと、きれいにみがけないことが分かった。
- ・これまで、砂糖が多く入っているおやつを食べていたので、気を付けたい。
- ・歯は死ぬまで使うものだから、大切に使いたい。気付かないうちに病気にならないように、毎日鏡を見て丁寧にみがこうと思った。
- ・毎日鏡を見て、丁寧な歯みがきを続けることで、歯肉から血が出なくなった。
- ・1か所20回以上を目当てに歯みがきに取り組んだ。これからも、毎日続けて、健康で清潔な歯を保っていきたい。

### 11月の保健行事

1日(水)	歯科検診	…	1・2・3年
6日(月)	歯科検診	…	特支・4・5・6年
28日(火)	学校保健委員会	…	全校集会
			5限(13:35~14:20)

